

# GUIA PARA DORMIR

Arizona Department of Corrections  
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1045S - Revised 07/08

En general, los internos duermen un promedio de menos de 6 horas por noche. No es poco común dormir 2 a 3 horas por noche. El personal médico no receta medicamentos para dormir, de manera que es importante que utilice otras formas para lograr un sueño adecuado.

Los problemas del sueño pueden deberse a muchas cosas, tales como:

- Haber dejado de consumir drogas y alcohol. Los problemas del sueño relacionados con las drogas persisten hasta por espacio de 90 días o más.
- Estar en una situación nueva de gran estrés. Esto puede causar pesadillas ocasionalmente.
- Estar en un entorno físico menos cómodo (diferente cama, alimentos diferentes, condiciones de compañeros de cuarto, etc.).
- Pensar acerca de los problemas que se tiene en el exterior.

Puede tardarse hasta seis meses para que su cuerpo y su mente se acostumbren.

## Formas de Mejorar el Sueño:

Utilice la regla de los "20 minutos". Si no se duerme en el transcurso de 20 minutos, levántese de la cama (en caso que sea posible). Piense en otra cosa hasta que se sienta con sueño. Luego, acuéstese.

- Evite totalmente tomar siestas durante el día.
- Evite estar en la cama cuando no está durmiendo; siéntese.
- Haga ejercicio físico durante el día, no en la tarde o en la noche. Evite tomar bebidas con cafeína después del mediodía. Esto puede incluir café, refrescos de soda y té,

así como chocolate.

- Evite fumar cigarrillos o masticar tabaco antes de ir a la cama.
- Trate de encontrar tiempo durante el día para dilucidar sus problemas.
- Trate de desarrollar rituales a la hora de acostarse (por ejemplo: cepillarse los dientes) que le sirvan para recordar que es hora de dormir.
- Use técnicas de relajación, de respiración o meditación.\*
- Tome menos agua u otros líquidos.
- No participe en conversaciones negativas en la unidad o por teléfono, o no vea programas violentos en la televisión antes de acostarse.
- Lea libros con temas no violentos.

**Recuerde que cuando su cuerpo requiere dormir por motivos de salud, se dormirá.**

*\* Esta información se encuentra en la Hoja de Cuidados de Sentido Común para la Ansiedad que puede obtener por medio de las Carpetas de Hojas Informativas para Internos en la biblioteca o en la unidad de salud.*



*Si ha intentado seguir las instrucciones que anteceden y sigue sin poder dormirse por espacio de más de seis meses, o si requiere más instrucciones, póngase en contacto con el personal de Salud Mental. Se dispone de grupos de higiene del sueño.*

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."